

Welcher Schultyp warst du?

Therapie für die Seele –
Dein Weg zu innerer Balance
und Lebensfreude



Bitte kreuze jeweils die für dich passende Aussage an und addiere dann am Ende die Buchstaben. Der am häufigsten vorkommende Buchstabe zeigt dir, welcher Schultyp du warst. Die Auflösung findest du im Anhang.

1. Was war dein Motto während der Schulzeit?

- A) Eine Prise Klatsch & Tratsch hat noch so manchen Tag erhellt!
- B) Geh über deine Grenzen – wenn das Training nicht schmerzt, bringt es nichts.
- C) Warum still sitzen, wenn man auch Spaß haben kann.
- D) Der frühe Vogel fängt den Wurm – wer zuletzt kommt, den bestrafen die Götter.
- E) Hauptsache dagegen!
- F) Lebe deine Wahrheit!
- G) $F = G \cdot m_1 \cdot m_2 : r^2$

2. Montagmorgen – was war dein erster Gedanke?

- A) Wo zum Henker ist meine Wimperntusche?
- B) Jetzt erst mal drei Runden Liegestütze.
- C) Mit welchem Spruch treib ich der Bio-Lehrerin Tränen in die Augen?
- D) Hoffentlich gibt es in der Mathearbeit Transferübungen – dann kann ich glänzen!
- E) Ehrlich jetzt? Bin doch gerade erst eingeschlafen – Wecker aus!
- F) Hoffentlich halten die homophoben Hater heute ihre Schnauze – wo ist mein Nasenring?
- G) Heute Physik – Gott sei Dank kein Sport!

3. Beim Spicken erwischt – was war deine erste Reaktion?

- A) Okay einmal mit den Wimpern klimpern und alles ist wieder vergessen.
- B) Ich spiele fail und mach das wieder gut – es kommt nicht wieder vor, okay?
- C) No risk – no fun!
- D) Es ist nicht mein Fehler, der andere hat abgeschrieben und mich gestört!
- E) Egal – das nennt man Künstlerpech.
- F) War ja klar, dass ich mal wieder auf der Abschussliste stehe.
- G) Ich habe nicht gespickt!

4. Die Pausenglocke hat geläutet – wo bist du hingegangen?

- A) Auf die Toilette, mein Make-up auffrischen.
- B) Eiweißriegel gegessen und mit Sit-ups an meinem Sixpack gearbeitet.
- C) Zahnpasta unter die Tür vom Direktor geschmiert.
- D) Noch mal die Vokabeln für den Französischtest durchgegangen und einem Mitschüler das Periodensystem erklärt.
- E) Zu Gothic- und Indie-Rock mit einem selbst gedrehten Joint gechillt.
- F) Den neuen Community-Raum mit Regenbogenflaggen dekoriert.
- G) Auf den Stufen gesessen und gelesen.

5. Wie sah es in deinem Kleiderschrank aus?

- A) Von allem nur das Beste (und Teuerste)
- B) Funktional, wetterfest und hochwertig
- C) Durcheinander
- D) Mainstream – was gerade „in“ ist
- E) Secondhand, alternativ, dunkel – alles, nur kein Standard
- F) Hauptsache auffallen!
- G) Welcher Klamottenstil? Ich hatte nur ein T-Shirt und einen Pulli.

6. Ein Blick auf deinen Schreibtisch – wie sah es da meistens aus?

- A) Lippenstift, Modezeitschrift, eine Cola light
- B) Trainingsplan, Medaillen, Pokale und Urkunde
- C) Ein Pfurzkissen und alte Socken mit Loch
- D) Säuberlich gespitzt Bleistifte, das Lexikon der Allgemeinbildung, eine To-do-Liste
- E) Alter Kaugummi, mein Nietenarmband und ein »Fuck Your Standards«-Aufkleber
- F) Eine Pride-Flag, ein Einhorn-Sticker, Fake Lashes und mein Lippenpiercing
- G) Mein Gaming-PC, angefangene Chipstüte

7. Das tollste Erlebnis in deiner Schulzeit?

- A) Schulabschlussfest – time to glow & glitter!
- B) Bundesjugendspiele und Fußball-Schulturnier
- C) Abistreich und Mottowoche
- D) Mathewettbewerb
- E) Demo für Frieden und für das Klima
- F) Einweihung der Non-gender-Toilette
- G) Kann mich an kein tolles Erlebnis erinnern.

8. Wo in der Schule hast du am liebsten rumgehangen?

- A) Da, wo ich am besten gesehen werden konnte
- B) In der Sporthalle oder dem Fußballplatz
- C) Da, wo alle waren
- D) In der Schulbibliothek oder dem Lehrerzimmer, um noch offene Fragen zu klären
- E) Im Park außerhalb der Schule, der eigentlich verboten war
- F) In unserem Community-Raum
- G) Ich bin im Klassenzimmer geblieben oder habe mich auf der Toilette eingeschlossen.

9. Was siehst du heute kritisch und hat dich am Weiterkommen gehindert?

- A) Ich habe nach außen zu arrogant und oberflächlich gewirkt, so dass ich tiefe Freundschaften nicht erfahren habe und ich trotz aller Bewunderung einsam war.
- B) Ich war ständig unruhig und gedanklich mit dem nächsten Wettkampf beschäftigt.
- C) Auffallen um jeden Preis ist nicht die Lösung. Ich habe manchmal Witze auf Kosten anderer (auch Schwächerer) gemacht – einstecken war nicht so meine Stärke.
- D) Ich hatte den Drang, immer die beste Note zu schreiben, das hat mich schlaflose Nächte gekostet und ich habe meine Jugend verpasst.
- E) Habe über die Mainstream-Kids gelästert, was auch nicht gerade tolerant war.
- F) Ich habe mich zu lange versteckt und hätte viel früher mein Coming-out haben sollen.
- G) Meine Schüchternheit und Einsamkeit, ich war oft da, aber doch nicht vorhanden

AUSWERTUNG

A) Die Beliebten

Sie sind das Ideal vieler Schüler – oft gängigen Schönheitsidealen entsprechend, sozial angesehen, charismatisch, raumnehmend. Die Projektionsfläche für Wünsche und Träume vieler Mitschüler, von deren Existenz die Beliebten nicht mal die leiseste Ahnung haben. Für viele der unerfüllte Schwarm aus der Ferne, der Grund, morgens 30 Minuten früher aufzustehen, sodass sie – sollten sie doch mal einen Seitenblick von Mr. oder Mrs. Perfect erhaschen – optimal vorbereitet sind. Wenn die Beliebten einen Raum betreten, bekommt das jeder mit. Oft sehen sie aus wie durch einen Instagramfilter optimiert, kleiden sich in angesagten Markenklamotten und bilden eine Clique an On- und Offline-Followern um sich. Sie setzen Trends in Style, Musik und Make-up und bestimmen, was grade angesagt ist. Typ Regina George aus »Mean Girls« oder Jack Dawson aus »Titanic« – die Könige der Welt, die sich unhinterfragt auf diese naive und gleichzeitig beneidenswert großwahnsinnige Art fantastisch finden – was dann auch alle anderen finden. Sie haben diese leicht narzisstische Haltung von »Ich liebe mich selbst am meisten« und allen anderen bleibt nur, staunend und klatschend ihre grenzenlose Bewunderung auszudrücken.

Auswirkungen auf den Selbstwert

Positiv: Hohe Beliebtheit, gutes Selbstbewusstsein, scheinbares Glückskind, vom Schicksal verwöhnt und Easy-going-Life. Sie haben eine große Macht und könn(t)en Unterdrückten helfen.

Negativ: Das Selbstbewusstsein ist auf den äußeren Schein beschränkt. Verlieren sie an Followern, weil sie sich äußerlich verändern, schulisch schlechter werden, oder die Eltern verarmen oder sich trennen, bricht der schöne Schein wie ein Kartenhaus zusammen. Hoher Flug – tiefer Fall: Aufgrund von Neid, Gossip und Missgunst anderer kann es passieren, dass sie Freunde verlieren und am Ende allein dastehen. Außerdem wird ihnen oft Intelligenz und Tiefsinn ab- und Oberflächlichkeit und Naivität zugesprochen.

B) Die Sportlichen

Sport ist ihr Leben, diese Typen haben meist schon als Kind einen Leistungssport begonnen, dort auf diversen Wettbewerben und Turnieren zahlreiche Preise gewonnen. Sie sind oft ehrgeizig und Teil von Mannschaften in- und außerhalb der Schule. Dadurch haben sie ein gesundes Selbstbewusstsein. Sie werden von anderen für die körperlichen Erfolge und Talente stark bewundert, da es als allgemein cool gilt, sportlich zu sein. Sie sind immer Teil der Gruppe, viele wollen mit ihnen befreundet sein, um sich im Glanz ihrer Siege zu sonnen. Sie haben bei vielem die Nase vorn, sind meist fair, weil sie wissen, dass zu Leistung eine große Portion Arbeit, Disziplin und Durchhaltevermögen gehört.

Auswirkungen auf den Selbstwert

Positiv: Die Anerkennung von Mitschülern und Lehrern ist ihnen meist sicher – sie sind es gewohnt, vor Publikum Leistung abzurufen, und können daher gut mit Stress und Extremsituationen umgehen. In der Regel haben sie eine gute Frustrationstoleranz,

denn Rückschläge gehören zu jedem Spitzensport dazu. Sie wissen aber, dass sie durch Biss und Durchhaltevermögen über sich selbst hinauswachsen können. Durch die erhöhte Ausschüttung von Glückshormonen durch den häufigen Sport sind sie meist zufriedene und in sich ruhende Menschen.

Negativ: Ihr Selbstwert hängt stark von ihrem funktionierenden Körper ab, wenn Verletzungen sie aus der Bahn oder dem Training werfen oder eine längere Reihe von Niederlagen sich häufen, kann ihr Selbstwert stark ins Schwanken geraten. Auch überehrgeizige Eltern, die bei Niederlagen Enttäuschung zeigen, können zu zusätzlicher Niedergeschlagenheit, Versagensangst bis hin zu Depressionen führen.

C) Die Klassenclowns

Sie sind in der Regel bei allen stets beliebt, haben immer einen dummen Spruch auf Lager, scheuen sich nicht, Lehrer bis aufs Blut zu provozieren, und kassieren dafür regelmäßig Schelte, die sie aber gern in Kauf nehmen. Sie lieben es, über die Strenge zu schlagen, und haben meist ein charismatisches, einnehmendes Wesen. Sie machen das, was anderen peinlich ist, und kommen meist mit einem blauen Auge davon. Der Klassenclown hungert nach Aufmerksamkeit und dem Applaus der Mitschüler. Keiner kann ihm richtig böse sein. Auch wenn er manchmal arg unter die Gürtellinie schlägt und Witze auf Kosten anderer macht, bringt er doch viele zuverlässig zum Lachen. In jedem Fall schwimmt dieser Typ oft gegen den Strom – ist alles andere als ein Mitläufer und hebt sich gern von der Masse ab.

Auswirkungen auf den Selbstwert

Positiv: Er steht oft im Rampenlicht, bekommt viel Zustimmung von anderen und damit seinen täglichen Serotonin- und Adrenalin Schub. Meist ist er sehr gut integriert, auf jeder Party gern gesehen und genießt große Beliebtheit.

Negativ: Der Klassenclown hat eine Fassade aufgebaut, hinter der sich ein manchmal auch trauriges, unsicheres Selbst versteckt. Das darf aber nicht gezeigt werden und wird daher verdrängt, was auf Dauer nicht gut ist. Wenn der Applaus nachlässt und nicht mehr über seine Witze gelacht wird, kann er die Bodenhaftung verlieren und sich als Mensch komplett infrage stellen. Auch er leidet unter einer gewissen Oberflächlichkeit und hat durch seinen grenzüberschreitenden Humor nicht nur Fans, sondern auch Kritiker.

D) Die Streber

Stets bestens vorbereitet für alle Klassenarbeiten, folgen sie einem strukturierten Lernplan, der bereits am ersten Tag der Sommerferien beginnt. Sie melden sich ständig – und schreiben durchgehend in allen Fächern mindestens zweistellig. Sie haben hohe Ansprüche an sich und sind ein glänzendes Vorbild von Fleiß und Intelligenz, was von anderen bewundert, aber oft auch als langweilig abgetan wird. Daher sind sie auch oft weniger gut sozial integriert. Sie erinnern die anderen daran, dass Wissen Macht und Stochastik genauso unmittelbar einleuchtend ist wie die Anordnung der chemischen Elemente im Periodensystem. Das Stipendium für eine der Ivy-League-Unis stets im Blick, existiert für Streber nur eine Priorität: steter Wissenserwerb und das 1,0er-Abitur. Schwänzen, Partys und Hang Loose sind für sie Fremdwörter.

Auswirkungen auf den Selbstwert

Positiv: Aufgrund ihrer Überfliegerleistungen ist ihr Selbstwertgefühl im Schulbereich groß, sie

haben viel Kontrolle und eine hohe Selbstwirksamkeit in Bezug auf Noten.

Negativ: Sie ziehen den Neid und den Ausschluss aus der Gruppe auf sich, da die wenigsten diesen Lifestyle teilen, aber dennoch von guten Noten abhängig sind. Durch die viele Lernerei verpassen sie durchtanzte Nächte und die besten »Weißt du noch?«-Insider.

E) Die Alternativen

Diese Typen interessieren sich einen feuchten Dreck, was andere über sie denken, und genau das ist so erfrischend. Sie positionieren sich bewusst klar außerhalb des Mainstreams und da fühlen sie sich pudelwohl. Inspiriert von Subkulturen wie Gothic, Punk, Indie, Metall oder Skaten sind sie kreativ und unkonventionell. Sie scheuen keine Konfrontation oder Argumentation und du solltest dich besser nicht mit ihnen anlegen. Das drücken sie auch in ihrem Kleidungsstil aus, der sich unter anderem durch Nieten, Piercings, Tattoos, Vans, Undercut-Schnitt, Smokey Eyes, Dreadlocks oder pinke Haare auszeichnet. Oftmals sind sie gesellschaftskritisch eingestellt und hinterfragen die geltenden Normen.

Auswirkungen auf den Selbstwert

Positiv: Dieser Typ ist stolz, anders zu sein, und findet oft Rückhalt in ähnlich gearteten Gruppen. Er ist Teil einer starken Community, die politisch was bewirken will, und das verhilft zu einer großen Selbstwirksamkeit. Das »Ich mache einen Unterschied in dieser Welt«-Gefühl ist unbezahlbar. Für diesen Mut werden sie von anderen oft bewundert.

Negativ: Sie stoßen auch oft auf Ablehnung, weil sie als bedrohlich, fremd oder sarkastisch und entwertend wahrgenommen werden. Sie sind Pöbeleien und Angriffen ausgesetzt und landen oft auch in einer Außenseiterrolle, wenn sie keine Gleichgesinnten in ihrer Klasse haben. Der Druck, immer gegen den Strom schwimmen zu müssen, kann auch zu Unsicherheit und

F) Die LGBTQ+-Personen

Dieser Typ empfindet sich selbst oft als Pionier, als Teil einer Bewegung, die geschlechtliche Vielfalt erlebbar macht und mutig dazu steht, anders zu sein. Sie streben danach, ihre eigene Identität und Sexualität losgelöst von traditionellen Normen und Zwängen zu definieren und zu leben. Sie schwimmen oft gegen den Strom, weil sie ihr Inneres über die »Erwartungen« der Gesellschaft stellen, was zu einer starken Spaltung führt. Sie machen die Welt bunter, mutiger und inspirierender. Die Community der LGBTQ+-Netzwerke bietet ein sicheres Auffangbecken und Rückhalt und Support. Sie tragen dazu bei, dass die Schulen vielfältiger und toleranter werden.

Auswirkungen auf den Selbstwert

Positiv: Es erfordert viel Mut und Entschlossenheit, sich so zu zeigen und zu akzeptieren, wie man ist, gerade in einem Umfeld und einer Lebensphase, die oft wertend und stigmatisierend ist. Sie sind inspirierend und mutig, indem sie anderen zeigen, dass das eigene Glück auch jenseits von Mainstream lebbar ist und es nicht darauf ankommt, als wer man geboren wurde, sondern vielmehr darauf, wie und mit wem man glücklich ist. Sie leben ein Gefühl von Freiheit und innerer Zufriedenheit, weil sie ihr wahres Selbst nicht mehr unterdrücken.

Negativ: LGBTQ-Personen werden oft angefeindet und unterdrückt. Medizinische Veränderungen sind oft (noch) nicht machbar und die Dissonanz mit dem biologischen Körper löst bei vielen einen hohen Leidensdruck aus. Sie müssen mit vielen Vorurteilen und Anzweiflungen rechnen und werden oft nicht ernst genommen.

G) Die Nerds

Sie sind eher als Einzelgänger oder in kleinen Gruppen Gleichgesinnter unterwegs. Sozial oft etwas unbeholfen, tauchen sie gern in Fantasywelten ein, zocken »World of Warcraft«, programmieren oder entwickeln Software. Manche begeistern Planetenkonstellationen oder komplexe physikalische Probleme, Codes oder sie sind von griechischer Mythologie fasziniert. Oft sind sie auch sehr kreativ, designen Kostüme für Cosplays, erstellen einen Rapsong und verfassen Fanfiction. In der Schule sind sie – obwohl in der Regel schlau – oft verpeilt, melden sich kaum, weil sie schüchtern und zurückhaltend sind und Angst vor Bewertung haben. Sozial sind sie oft Außenseiter, leider auch gern Opfer von Mobbing und Projektionsfläche für Hass, Aggression und Unzufriedenheit ihrer Mitschüler, da sie sich in der Regel nicht gut wehren können.

Auswirkungen auf den Selbstwert

Positiv: Dieser Typ ist tolerant und oft auch talentiert, da er viel Zeit in Nischenwissen investiert. Er lebt in seiner eigenen Welt und grenzt sich so vom Erwartungs- und Erfolgsdruck der Masse ab. Die Zugehörigkeit zu speziellen Communitys kann ihm ein Gefühl von Sinn und Gemeinschaft geben.

Negativ: Oft gehen diese Menschen im Schulleben durch die Hölle, weil sie durch ihre Schüchternheit zur Zielscheibe vieler mit sich unzufriedener Mitschüler werden. Sie kommen für die Masse oft als »uncool« rüber und nur wenige stehen – aus Angst, auch ausgegrenzt zu werden – für sie ein. So stehen sie oft allein da und es besteht ein hohes Risiko für Angststörungen oder Depressionen.